

Ernährungsberatung bei Krebserkrankungen

Bei Ernährungsproblemen im Zusammenhang mit der Tumorerkrankung bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit für einen Termin zur individuellen Ernährungsberatung an. Bei Interesse können Sie sich gerne an Ihren behandelnden Arzt oder an das medizinische Fachpersonal wenden.

Universitätsklinikum Ulm
Comprehensive Cancer Center Ulm (CCCU)
Ernährungsberatung Frau Zehatschek
Diätassistentin, B. Sc. Diätetik
T 0731 - 500 56024
baerbel.zehatschek@uniklinik-ulm.de
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm

Comprehensive Cancer Center 
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Gefördert als Onkologisches Spitzenzentrum
durch die Deutsche Krebshilfe

Spendenkonto Deutsche Krebshilfe
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91
SWIFT/BIC: COKSDE 33XXX

gefördert durch  **Deutsche Krebshilfe**
HELLEN. FÖRSCHEN. INFORMIEREN.

 **Zertifiziertes**
Onkologisches Zentrum

 UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ulm



universität
uulm

 CCC-SüdWest



Tipps bei Verstopfung
als Nebenwirkung
bestimmter Medikamente

Comprehensive Cancer Center  Ulm
Tumorzentrum Alb-Allgäu-Bodensee

Verstopfung

Unter Verstopfung versteht man weniger als 3 Stuhlgänge pro Woche, verbunden mit z. B. hartem Stuhlgang, vermindertem Stuhldrang und Schmerzen. Sie kann als **Nebenwirkung** von Medikamenten auftreten (z. B. Schmerzmittel, Medikamente gegen Übelkeit, Chemotherapie). Wenig Bewegung und eine ballaststoffarme Ernährung können die Verstopfung noch begünstigen.

Maßnahmen bei Verstopfung als Nebenwirkung von Medikamenten:

- Essen Sie täglich ballaststoffreiche Lebensmittel, z. B.
 - Vollkornbrot/-brötchen (auch fein vermahlen), Getreideflocken, Vollkornnudeln, Naturreis
 - Kartoffeln
 - Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen
 - Gemüse, v. a. Weiß- und Rotkraut, Sauerkraut, Kohlrabi
 - Salate, v. a. leicht bitter schmeckende wie Radicchio, Rucola oder Endiviensalat
 - Obst – Ausnahme: Banane
- Zusätzlich können Sie Ballaststoffkonzentrate wie Flohsamenschalen, Guarkernmehl, Weizen- oder Haferkleie einsetzen. Diese sind in Drogerie, Reformhaus und Apotheke erhältlich. Trinken Sie reichlich Flüssigkeit dazu! Mindestens 200 ml pro Esslöffel Konzentrat.
- Falls Sie bislang ballaststoffarm gegessen haben, beginnen Sie mit kleinen Mengen ballaststoffreicher Lebensmittel und steigern Sie die Menge langsam.

Bitte beachten Sie: Bei starker Appetitlosigkeit oder weiteren Beschwerden durch die Erkrankung oder Therapie sind ballaststoffreiche Lebensmittel vielleicht nicht für Sie geeignet: Mit Arzt oder Ernährungsberater abklären!

- Trinken Sie mindestens **2 Liter Flüssigkeit** über den Tag verteilt: Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen, Gemüsesaft, Früchte- oder Kräutertee

- **Getrocknete Pflaumen und Feigen** können die Verstopfung mildern, sofern Sie reichlich Flüssigkeit dazu trinken. Auch **Pflaumensaft** kann helfen, ebenso **Rhabarberwurzeltee**.
- Essen Sie **Sauermilchprodukte** zur Anregung der Darmtätigkeit, z.B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Sauermilch, Kefir. Auch **Kombucha** (fermentierter Tee) und **Miso** (eine Paste aus fermentierten Sojabohnen) können unterstützend wirken.
- **Vermeiden Sie stopfende Lebensmittel** wie dunkle Schokolade, Kakao, schwarzer Tee, Banane, Wein.
- Trinken Sie ein **Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen**. Auch Fruchtsäften können abführend wirken.
- **Bewegen Sie sich viel**, um die Darmwand anzuregen. Auch eine **Bauchmassage** mit Kümmelöl kann helfen: Beginnen Sie immer unten rechts und massieren Sie mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn entlang. Die Finger sollten bei der Einatmung langsam aufwärts und bei der Ausatmung abwärts geführt werden.
- Bei begleitenden Darmkrämpfen und Blähungen hilft **Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Fencheltee und Pfefferminztee**.
- Suchen Sie zeitnah eine Toilette auf, wenn Sie Stuhldrang verspüren. **Unterdrücken Sie den Stuhlgang nicht!**

Kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn...

... die Verstopfung neu auftritt

... die Maßnahmen nicht helfen

... sich Verstopfung und Durchfall abwechseln

... Sie nicht mehr ausreichend essen können oder wollen
